

令和8年度

9 月 月 間 献 立 表

橿原市立中学校

日・曜	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	ごはん 牛乳 肉団子と野菜の甘酢あん 中華コーンスープ	パン 牛乳 コロッケ キャベツのカレーソテー 野菜たっぷりスープ チーズ	麦ごはん 牛乳 ビーンズミンチカレー ストックサラダ ソーダアイス	パン 牛乳 パンネのトマト煮 根菜と胡瓜のマヨネーズ炒め コーヒーマヨネーズの素	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ブロッコリーの甘酢和え 肉じゃが	麦ごはん 牛乳 春巻き 麻婆なす 中華スープ	パン 牛乳 いか天のスイートチリソースがけ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ツナの炒めもの いものかじ 漬物	パン 牛乳 リリーのタコスサンド グラオンスープ(ひよこ豆のスープ)	ごはん 牛乳 チャプチェ マンドゥグク(餃子スープ)
材料名および使用量(ｇ)	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 肉団子 80 1 油 6.5 6 たまねぎ 45.5 4 にんじん 13 3 ピーマン 6.5 3 生しいたけ(JA) 6.5 4 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 3.9 5 酢 2.6 料理酒 1.3 粉末ガラスープ 0.26 でん粉 0.91 5 クリームコーン 26 4 ホールコーン 6.5 4 焼き豚 13 1 にんじん 6.5 3 えのきたけ 6.5 4 豆腐 26 1 チンゲンサイ 26 3 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 1.95 淡口しょうゆ 1.3 料理酒 1.3 こしょう 0.01 でん粉 1.95 5 水 143	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1こ 5 油 5 6 キャベツ 45.5 4 コンソメ 0.39 5 カレー粉 0.05 三温糖 0.39 5 塩 0.07 こしょう 0.03 油 0.39 6 米粉 0.65 5 ベーコン 20 1 豆腐 20 1 たまねぎ 19.5 4 にんじん 10.4 3 かぼちゃ 16.9 3 小松菜 25 3 エリンギ 5.2 4 コンソメ 5.2 4 むき枝豆 1.95 三温糖 0.26 5 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.95 水 130 チーズ 1こ 2	麦ごはん(80g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 26 1 牛ひき肉 26 1 油 0.39 6 たまねぎ 0.52 4 にんにく 0.52 4 塩 0.1 こしょう 0.03 赤ワイン 1.04 たまねぎ 52 4 小松菜 25 3 にんじん 20 3 大豆 20 1 カレー粉 19.5 6 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 コンソメ 0.39 ケチャップ 0.39 ウスターソース 0.78 とんかつソース 0.39 三温糖 0.39 5 水 65 切干大根 6 4 わかめ 2 2 刻みたくあん 13 4 ホールコーン 13 4 卵抜きマヨネーズ 8 6 三温糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.04 ソーダアイス 1こ 5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 30 1 ペンネ 26 5 にんにく 0.39 4 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 エリンギ 10.4 4 小松菜 13 3 カットトマト 19.5 3 ケチャップ 10.4 トマトピューレ 19.5 一味唐辛子 0.01 コンソメ 0.39 オリーブ油 0.52 6 塩 0.13 こしょう 0.04 ローズハム 15 1 ごぼう 23.4 4 れんこん 13 4 さゆり(JA) 13 4 ホールコーン 6.5 4 卵抜きマヨネーズ 3.9 6 水 2.6 三温糖 1.95 5 油 0.65 6 すりごま 1.5 6 コーヒーマヨネーズ 1袋 5	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1切 1 ブロッコリー 52 3 ごま油 0.91 6 上白糖 3.25 5 淡口しょうゆ 2.6 酢 3.25 牛肉 30 1 油 0.91 6 じゃがいも 91 5 にんじん 15.6 3 たまねぎ 84.5 4 こんにゃく 26 5 さやいんげん 9.1 3 三温糖 3.38 5 上白糖 0.91 5 濃口しょうゆ 5.2 みりん風調味料 1.18	麦ごはん(80g) 1食 5 牛乳 1本 2 春巻き 1こ 1 油 5 6 なす 23.4 4 油 0.65 6 豚ひき肉 26 1 たまねぎ 39 4 土ししょうが 0.65 4 にんにく 0.39 4 にら 8 3 トウバンジャン 0.26 料理酒 2.6 濃口しょうゆ 1.3 赤みそ 4.55 1 みそ 0.65 1 三温糖 3.25 5 粉末ガラスープ 0.52 でん粉 1.3 5 水 1.3 鶏肉 20 1 土ししょうが 0.52 4 春雨 5.2 5 にんじん 12 3 豆腐 39 1 キャベツ 26 4 切干大根 3 4 干し椎茸 0.91 4 青ねぎ 6.5 3 粉末ガラスープ 1.95 淡口しょうゆ 2.34 こしょう 0.01 水 143	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 いか天 1切 1 油 5 6 にんにく 0.2 4 酢 4 上白糖 3.5 5 みりん風調味料 5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 0.4 5 フオー 9.1 5 鶏肉 30 1 油 0.65 6 豆腐 26 1 たまねぎ 26 4 にんじん 15.6 3 はくさい 39 4 干し椎茸 0.78 4 カットえのきたけ 6.5 4 液体ガラスープ 13 粉末ガラスープ 2.6 淡口しょうゆ 1.95 塩 0.01 こしょう 0.03 水 130 ヨーグルト 1こ 2	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 まぐろ油漬 47 1 土ししょうが 1.56 4 糸こんにゃく 39 5 にんじん 19.5 3 むき枝豆 12 4 三温糖 6.5 5 濃口しょうゆ 6.5 料理酒 2.6 豚肉 30 1 里芋 40 5 大根 26 4 ごぼう 20 4 小松菜 15.6 3 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117 刻みたくあん 15.6 4	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 42.9 1 にんにく(JA) 0.13 4 たまねぎ 26 4 米粉 3.9 5 三温糖 1.3 5 塩 0.13 ケチャップ 9.1 ウスターソース 6.5 一味唐辛子 0.01 キャベツ 19.5 4 スライスチーズ 1枚 2 ベーコン 10.4 1 大豆 7.8 1 ひよこ豆 7.8 1 たまねぎ 39 4 かぼちゃ 39 3 にんじん 13 3 カットトマト 10.4 3 にんにく(JA) 0.39 4 マカロニ 2.6 5 オリーブ油 1.3 6 コンソメ 2.6 こしょう 0.01 ローリエ 0.03 料理酒 0.65 水 130	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 40 1 土ししょうが 0.52 4 にんにく 0.13 4 たまねぎ 39 4 にんじん 7.8 3 しめじ 10.4 4 なす(JA) 6.5 4 ほうれんそう 15.6 3 春雨 6.5 5 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 1.95 5 粉末ガラスープ 1.04 料理酒 0.78 ごま油 0.26 6 水餃子 45 焼きたけ 10.4 1 豆腐 19.5 1 たまねぎ 26 4 チンゲンサイ 19.5 3 わかめ 1.2 2 にんじん 6.5 3 青ねぎ 6.5 3 粉末ガラスープ 0.65 液体ガラスープ 13 淡口しょうゆ 1.3 水 130
	エネルギー/たんぱく質/脂質 815kcal 29.8g 28.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 819kcal 29.5g 35.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 868kcal 29.7g 28.5g	エネルギー/たんぱく質/脂質 760kcal 32.8g 20.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 765kcal 29.4g 19.0g	エネルギー/たんぱく質/脂質 869kcal 28.8g 29.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 779kcal 33.6g 24.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 768kcal 34.2g 21.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 804kcal 35.4g 30.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 797kcal 29.1g 23.5g
			【防災献立】 防災の日になんで長期保存できる食材を使ったサラダです。	令和8年度9月防災の日	適量摂取 塩分控えめ	重陽の節句			令和8年度9月防災の日	

日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん(橿原市産米) 牛乳 豚肉と野菜のひしお炒め 飛鳥鍋 お米のカップケーキ	パン 牛乳 野菜焼きそば とうふナゲット はちみつ大豆	麦ごはん 牛乳 チキンカレー キャベツのゆかり和え ぶどう	丸パン 牛乳 まんまるミンチカツ ツナサラダ ベーコンとレタスのスープ	ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ まごわやさしい汁 月見団子	パン 牛乳 ハンバーグきのこ醤油ソース 秋のミネストローネ	ごはん 牛乳 もずくチキンカツ丼 もずくのすまし汁 魚肉ソーセージ(中)	わかめごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ほうれんそうの和えもの 豚汁
材料名および使用量(ｇ)	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 45 1 料理酒 0.65 油 1.3 6 小松菜(JA) 13 3 にんじん 6.5 3 ピーマン(JA) 6.5 3 なす(JA) 6.5 4 キャベツ 19.5 4 上白糖 2.34 5 濃口しょうゆ 3.9 すりごま 1.5 6 土ししょうが 0.52 4 米粉 1.3 5 鶏肉 25 1 豆腐 26 1 はくさい 32.5 4 大根 19.5 4 ごぼう 10.4 4 酢 少々 にんじん 6.5 3 青ねぎ(JA) 6.5 3 白ねぎ 6.5 4 土ししょうが 1.3 4 牛乳 20 2 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 スキムミルク 5.2 2 水 97 スイートポテト 1こ 5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 焼きそば麺 70.2 5 豚肉 32.5 1 キャベツ 39 4 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 小松菜 26 3 ピーマン(JA) 6.5 3 しめじ 6.5 4 ウスターソース 0.91 とんかつソース 1.3 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 油 0.65 6 豆腐ナゲット 3こ 2 油 8 6 はちみつ大豆 1袋 1	麦ごはん(80g) 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 50 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 65 5 たまねぎ 91 4 にんじん 19.5 3 大豆 15 1 カレー粉 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 キャベツ 45.5 4 切干大根 3 4 しそふりかけ 1.6 3 ぶどう 1袋 4	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1こ 1 油 6 6 まぐろ油漬 19.5 1 たまねぎ 13 4 キャベツ 32.5 4 さゆり(JA) 13 4 にんじん 15 3 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 塩 0.07 こしょう 0.01 油 0.26 6 ベーコン 11.7 1 豆腐 26 1 レタス 13 4 えのきたけ 10.4 4 じゃがいも 39 5 ホールコーン 13 4 パセリ 0.07 3 淡口しょうゆ 1.95 コンソメ 1.95 三温糖 0.65 5 こしょう 0.04 水 143	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 里芋 78 5 でん粉 6.5 5 油 7.8 6 豚ひき肉 35 1 にんじん 9.1 3 土ししょうが 1.3 4 三温糖 2.6 5 料理酒 1.3 みりん風調味料 1.3 濃口しょうゆ 2.86 でん粉 0.65 5 たまねぎ 26 4 かぼちゃ 26 3 はくさい 26 4 にんじん 6.5 3 しめじ 6.5 4 薄揚げ 8 1 わかめ 0.78 2 すりごま 3.9 6 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 117 月見団子 1こ 5	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 コンソメ 0.26 しめじ 7.8 4 ホールコーン 6.5 4 えのきたけ 6.5 4 たまねぎ 26 4 油 0.65 6 濃口しょうゆ 2.6 三温糖 2.6 5 料理酒 2.6 酢 0.13 でん粉 1.04 5 ベーコン 19.5 1 麦 6.5 5 さつまいも 26 5 たまねぎ 39 4 にんじん 15 3 じゃがいも 32.5 5 ズッキーニ 13 4 スキムミルク 2.6 カットトマト 19.5 3 にんにく(JA) 0.52 4 トマトピューレ 7.8 コンソメ 1.3 三温糖 0.26 5 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 117	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 チキンカツ 1こ 1 油 5 6 赤みそ 4 1 三温糖 4 5 濃口しょうゆ 0.2 ごま油 0.2 6 料理酒 1.5 にんにく 0.5 4 すりごま 1 6 水 3 キャベツ 20 4 もずく 20 2 鶏団子 20.8 1 豆腐 26 1 ミニ厚揚げ 13 1 えのきたけ 6.5 4 にんじん 10.4 3 大根 13 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117	わかめごはん(100g) 1食 5 わかめご飯の素 2.6 2 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 6 6 ほうれんそう 45.5 3 切干大根 1.95 4 にんじん 3.9 3 淡口しょうゆ 1.95 ごま油 0.65 6 酢 1.3 三温糖 1.04 5 豚肉 23.4 1 ミニ厚揚げ 26 1 大根 26 4 たまねぎ 26 4 ごぼう 13 4 にんじん 13 3 こんにゃく 10.4 5 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117
	エネルギー/たんぱく質/脂質 768kcal 33.9g 21.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 907kcal 37.2g 35.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 755kcal 29.2g 17.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 857kcal 33.6g 38.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 877kcal 26.7g 27.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 805kcal 31.3g 28.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 759kcal 30.0g 22.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 766kcal 28.5g 25.6g
	飛鳥・藤原の宮都			お月見献立			今月の 地産地消は	米 米粉カレー粉 月見団子 はちみつ大豆 米粉 スイートポテト(奈良県) なす きゅうり ズッキーニ ピーマン(奈良市) 生しいたけ(五條市) にんにく(高取町) 小松菜(高取町・御所市) 青ねぎ(五條市・御所市)

祝！世界遺産登録
飛鳥・藤原の宮都
Ancient Capitals of Asuka and Fujiwara

7月26日、世界遺産に登録されました。今月の食育の日は登録をお祝いした献立です。

【飛鳥鍋】
飛鳥時代に宮中で食べられていた牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理

【ひしお炒め】
ひしおは味噌や醤油のルーツの調味料。奈良時代には調味料として確立されていて、万葉集におさめられている和歌にも詠まれています。給食で味付けしています。

【スイートポテト】
奈良県産のお茶を練り込んだスイートポテトです。
実は奈良時代、お茶はとても貴重な「薬」や「特別な飲み物」として宮廷などで親しまれていました。

食品名横の と のマークの説明

ならのしか 奈良県産の食品です

こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

6つの基礎食品群：1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)

9月分栄養素等平均摂取量 エネルギー：808kcal、たんぱく質：31.3g、脂質：26.6g、カルシウム：414mg、鉄：5.7g、ビタミンA：278μgRE、
ビタミンB1：0.72mg、ビタミンB2：0.62mg、ビタミンC：31mg、食物繊維：7.5g、食塩相当量：3.1g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の と のマークの説明

ならのしか 奈良県産の食品です

こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です